

กะปิ วัตถุดิบคู่ครัวไทย ภูมิปัญญาพื้นบ้านของ ชาวบ้าน “คลองโคน” ควรค่าแก่การอนุรักษ์

กะปิ เป็นอีกหนึ่งวัตถุดิบที่คู่ครัวไทยมาอย่างยาวนาน ถูกนำมาใช้เป็นส่วนผสมสำคัญในอาหารไทยโบราณ หลากหลายเมนู และในวันนี้เราจะมาทำความรู้จักกับกะปิชื่อดังอย่าง “กะปิคคลองโคน” ของขึ้นชื่อจังหวัดสมุทรสงคราม ที่ถูกสืบทอดต่อกันมาอย่างช้านาน

ความเป็นมาของกะปิ

กะปิ คิดขึ้นโดยชาวประมง ที่ต้องการจะดองกุ้งที่จับมาได้เพื่อเอาไว้รับประทานได้ในระยะเวลานาน ๆ หรือ อีกข้อสันนิษฐานหนึ่งกล่าวว่าเนื่องจากไม่สามารถขายกุ้งได้หมด จึงทำการดองเอาไว้ไม่ว่าข้อสันนิษฐานจะเป็นอย่างไร แต่ข้อเท็จจริงคือ กะปิเป็นตำรับอาหารของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งในปัจจุบัน กะปิกลายมาเป็นหนึ่งในวัฒนธรรมอาหาร และสร้างรายได้ให้แก่ชุมชนต่าง ๆ จากการผลิตกะปิขายได้เป็นอย่างมาก

การเลือก “เคย” มาทำกะปิ



ชาวบ้านคลองโคนได้บอกว่า “กะปิที่ดีนั้นต้องเป็นกะปิจาก “เคยตาดำ” เท่านั้น” เพราะ “เคยตาดำ” หรือ “เคยละเอียด” เป็นเคยที่มีขนาดเล็กมาก ตัวจะเล็กกว่ากุ้งฝอยประมาณ 1-2 เท่า หากนำมาทำกะปิแล้วจะได้กะปิเนื้อดี โดยไม่ต้องผ่านกรรมวิธีการป่น หรือร่อนก่อน เพียงแค่นำไปหมักเกลือ นวด และตากแดด จนครบกำหนด ก็สามารถนำไปขายได้ทันที

เคยล้มโอหรือเคยขาว ชาวบ้านบอกว่าเคยชนิดนี้จะเป็นเคยกึ่ง หากนำมาทำกะปิจะต้องผ่านการบดและร่อนเสียก่อน ซึ่งจะมีเปลือกค่อนข้างแข็งกว่าเคยดำ แต่จะไม่นิยมนำมาทำกะปิคลองโคน มักจะถูกส่งไปทำกะปิทางภาคใต้ เพราะเคยชนิดนี้จะมีกลิ่นเฉพาะตัวที่ค่อนข้างแรง จะนำไปทำกะปิแบบทางภาคใต้ที่ใช้เป็นส่วนผสมเมนูอาหารใต้ต่างๆได้ดี

กะปิตันนั้นจะต้องมีเนื้อสัมผัสที่เนียนละเอียด และมีกลิ่นหอม ดังนั้นจะได้คุณสมบัติเช่นนี้จะต้องเป็น เคยแท้ 100% ต้องมีวัตถุดิบเพียง 2 อย่าง คือ เคย กับเกลือ แค่นำเคยไปตำ ไม่ต้องใส่เครื่องปรุงใดๆเลย อย่างกะปิคลองโคน อัตราส่วน ตัวเคย 90% และ เกลือ 10%

ให้สังเกตสีของกะปิ กะปิที่ดีควรมีสีแดงออกม่วงตาม แต่อย่าไม่ถึงกับคล้ำมาก ถ้าสังเกตดีๆจะเห็นว่ามีความขุ่นของเคยปะปนอยู่ด้วย เป็นจุดเล็กๆ แสดงว่าทำมาจากเคยแท้ กะปิที่ดีเนื้อก็จะเหนียวละเอียด สม่ำเสมอ ถ้าเนื้อหยาบเป็นเม็ด ไม่ควรซื้อ เพราะว่าอาจจะผสมเนื้อปลา หรือกากปลาซึ่งไม่คุณค่าทางอาหารเท่าไร หากพบว่ามีเกลือเป็นเม็ดผสมอยู่ก็ไม่ควรซื้อ เพราะว่าจะมีรสเค็มมากเกินไปนั่นเอง ทางที่ดีควรเลือกซื้อจากร้านที่ไว้ใจได้ อาจสังเกตจากร้านที่มีลูกค้าประจำมากๆ ซึ่งมีแนวโน้มว่าคุณจะได้กะปิคุณภาพดี

กะปิแท้ จึงทำมาจากวัตถุดิบเพียง 2 อย่าง คือ เคย กับเกลือ แค่นำเคยไปตำ ไม่ต้องใส่เครื่องปรุงใดๆเลย อย่างกะปิคลองโคน อัตราส่วน ตัวเคย 90% และ เกลือ 10% ปัจจุบันธรรมชาติถูกทำลาย เคยเริ่มหายากขึ้น คนไทยชอบทานกะปิอยู่แล้ว จึงทำให้กะปิราคาสูงขึ้นเรื่อยๆ จึงมีการนำวัตถุดิบอย่างอื่นมาปะปน ดังนั้นเราควรช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อม ไม่ทำลายที่อยู่อาศัยของสัตว์ทะเล เราจะได้มีกะปิเคยแท้ๆ ไว้กินกันนานๆ

8 ข้อดีของกะปิวัตถุดิบคู่ครัวไทย...

กะปิเป็นอีกหนึ่งวัตถุดิบที่คู่ครัวไทยมาอย่างยาวนาน ถูกนำมาใช้เป็นส่วนผสมสำคัญในอาหารไทยโบราณหลากหลายเมนู แต่รู้หรือไม่ว่า...กะปิ ก็มีประโยชน์ที่แฝงอยู่อีกเพียบ มาดูกันเลยละ...

ช่วยบำรุงกระดูก

แคลเซียมจะถูกปลดปล่อยจาก “กะปิ” ถ้าผ่านความร้อน เช่น ตอนบั้งหรือทำข้าวคลุกกะปิด้วยข้าวสวยร้อน ๆ ถ้าเบื่อดีมนมมากก็ขอให้ลองหา “กะปิ” มาทานบ้าง เพราะให้แคลเซียมมากกว่านมวัว หลายเท่าตัว

บำรุงสายตา

ในกะปามีสาร “แอสตาแซนทิน” ซึ่งช่วยให้กล้ามเนื้อตาผ่อนคลาย บรรเทาอาการเหนื่อยล้าจากการใช้สายตาดูหน้าจอ

บำรุงเลือด

กะปามีวิตามินบี 12 ซึ่งต้องได้จากภายนอกเท่านั้น ร่างกายเราสร้างเองไม่ได้ แต่มีใน กะปิ วิตามินชนิดนี้ดีกับเลือดมาก หากขาดจะทำให้ป่วยเลือดจางได้

เปี่ยมไปด้วยโอเมก้า 3

มีน้ำมันโอเมก้า 3 ชนิดเดียวกับที่อยู่ในปลาน้ำลึก สามารถดูดซึมได้ดี หากกังวลเรื่องรสเค็ม หรือ ไขมันที่มากเกินไป ถ้าเทียบกันแล้ว อาหารใกล้ตัวหลายอย่างมีปริมาณไขมันเค็มมากกว่าเสียอีก อาทิ ไข่กรอก ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น

หลากจุลินทรีย์

ในกะปิมีสสารพัดจุลินทรีย์ในชนิดดี ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้เชื้อร้ายทำอันตรายกับร่างกาย แต่ข้อควรระวังคือ ต้องมั่นใจว่ากะปิที่คุณเลือกสะอาดจริงไม่มีสารเจือปน

พิชิตโรคหัวใจ

ช่วยปกป้องหัวใจของคุณจากโรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี แต่มีข้อยกเว้น คือต้องเป็นกะปิที่สะอาด รสชาติไม่เค็มเพราะ การปรุงแต่งจากการผลิตมากเกินไป

บำรุงฟัน

ทันตแพทย์ได้ทำการวิจัย พบว่ากะปิที่ผ่านความร้อนช่วยให้ฟันไม่ผุ เช่นเดียวกับน้ำบูดูของพี่น้องชาวใต้ซึ่งมีอัตราการเป็นโรคฟันผุน้อยกว่าภาคอื่น

เพิ่มวิตามิน D

นอกจากแสงแดดแล้ว กะปิเป็นแหล่งวิตามินดี ที่ช่วยบำรุงกระดูกแล้วยังช่วยในการรักษาโรคเยื่อตาอักเสบอีกด้วย

การทำกะปิแต่ละภูมิภาคก็จะแตกต่างกันไป แต่ละท้องถิ่นก็จะมีสูตร และวิธีการของตัวเอง

1. วิธีแยก เคย ออกจาก กุ้งเคย หลังจากชาวประมงได้เคยมา ก็จะแยกเอาเฉพาะเคยแท้ โดยนำไปใส่ในตะกร้าที่หุ้มด้วยถุงตาข่ายถี่ๆ นำตะกร้าไปร่อนในน้ำทะเล วิธีนี้จะเป็นการทำความสะอาดเคยไปในตัว เคยจะลอดตาข่ายของตะกร้าได้ ส่วนปลาเล็กปลาน้อย หรือกุ้งตัวโต จะติดอยู่บนตะกร้าและถูกคัดออกไป ต้องล้างด้วยน้ำเค็มเคยจะได้ไม่เหม็นเน่า
2. นำเคยมาคลุกเคล้ากับเกลือ หมักให้เข้ากัน จากนั้นก็นำไปบ่มทิ้งไว้ 1 คืน ให้น้ำในตัวเคยไหลออกมา วันรุ่งขึ้นจะได้เคยสีส้มๆ 5 กิโลกรัม ต่อเกลืออย่างดี 1 กิโลกรัม
3. นำเคยสีส้มมาบีบให้เป็นก้อนเล็กๆ ไปผึ่งแดดให้แห้ง 1-3 วัน
4. นำเคยไปตำให้ละเอียดในครกไม้ ภาษาใต้เรียกว่า ทิม หรือ หักคอก ส่วนที่ต้องตำครกไม้ก็เพราะหากตำในครกหิน ครกปูน จะมีฝุ่นหิน ทราย หลุดมาปะปนในกะปิ เคล็ดล็บ ก่อนที่จะนำเคยที่ตากแดดไว้มาตำ จะต้องทิ้งไว้ให้หายร้อนซะก่อน ไม่อย่างงั้นกะปิที่ได้จะมีรสขม และเก็บได้ไม่นาน ขั้นตอนการตำจะใช้เวลาพอสมควร ตำให้ละเอียดโดยไม่ต้องใส่เครื่องปรุงใดๆเลย เคยที่ถูกตำได้ที่จะเปลี่ยนเป็นสีแดงโดยธรรมชาติ หากตำจนเยื่อเคยเนียนติดสากขึ้นมาเป็นก้อน แสดงว่าเคยกลายเป็นกะปิที่ได้ที่แล้วค่ะ
5. บรรจุลงในโถงมังกรอัดกะปิให้แน่นจนเต็ม ปิดด้วยผ้าพลาสติก โรยด้วยเกลือเม็ดให้เต็มพื้นที่ ตั้งทิ้งไว้อย่างประมาณ 45 วัน ขั้นตอนนี้ เรียกว่าการทำ โถงซัดน้ำ หรือ เคยซัดน้ำ ที่เรียกแบบนี้ก็เพราะว่า หลังจากบรรจุลงโถงแล้วปิดทับด้วยใบสับปะรด ผ้าพลาสติก หรือบางเจ้าก็ใช้กรรมะพร้าว แล้วซัดด้วยไม้ไผ่ เพื่อให้ปิดทับได้แน่นขึ้น ทิ้งไว้ประมาณ 3-4 วัน จะมีน้ำออกมาจากกะปิเรียกว่า น้ำเคย มีรสเค็มอร่อยคล้ายกับน้ำปลา ขั้นตอนการทำเคยซัดน้ำจะทำให้กะปิหอมกว่าแบบไม่ซัดน้ำ และเก็บไว้นานถึง 2 ปี

ที่มา

- wikipedia
- www.maadow.com